

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION APNÉE

APNEISTE PISCINE

Indoor Freediver 1 CMAS*

COMMISSION NATIONALE APNÉE



— PREROGATIVES

Pratiquer l'apnée sous toutes ses formes avec un encadrant d'apnée qualifié ; celui-ci détermine l'organisation et les limites de l'activité.

Poursuite de formation possible :

Le brevet d'Apnéiste piscine est le niveau minimum requis permettant l'accès à :

- Apnéiste Confirmé piscine
- Apnéiste Confirmé en Eau Libre
- Initiateur-Entraîneur Apnée niveau 1 (IE1)

— CONDITIONS DE DELIVRANCE

La formation Apnéiste piscine se déroule en milieu artificiel (piscine).

Lorsqu'elles seront jugées satisfaisantes, chaque compétence devra être signée par :

- Un Initiateur-Entraîneur Apnée Niveau 1 FFESSM (IE1) à minima, titulaire de la licence fédérale en cours de validité (un initiateur E1 scaphandre + RIFAA obtient par équivalence l'IE1 Apnée).

Ou

- Un moniteur diplômé d'état en plongée (BEES, BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) titulaire de la licence fédérale en cours de validité.

Le brevet d'Apnéiste est délivré par le club/SCA sous la signature du Président/Exploitant.

— CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

Être titulaire d'une licence F.F.E.S.S.M. en cours de validité.

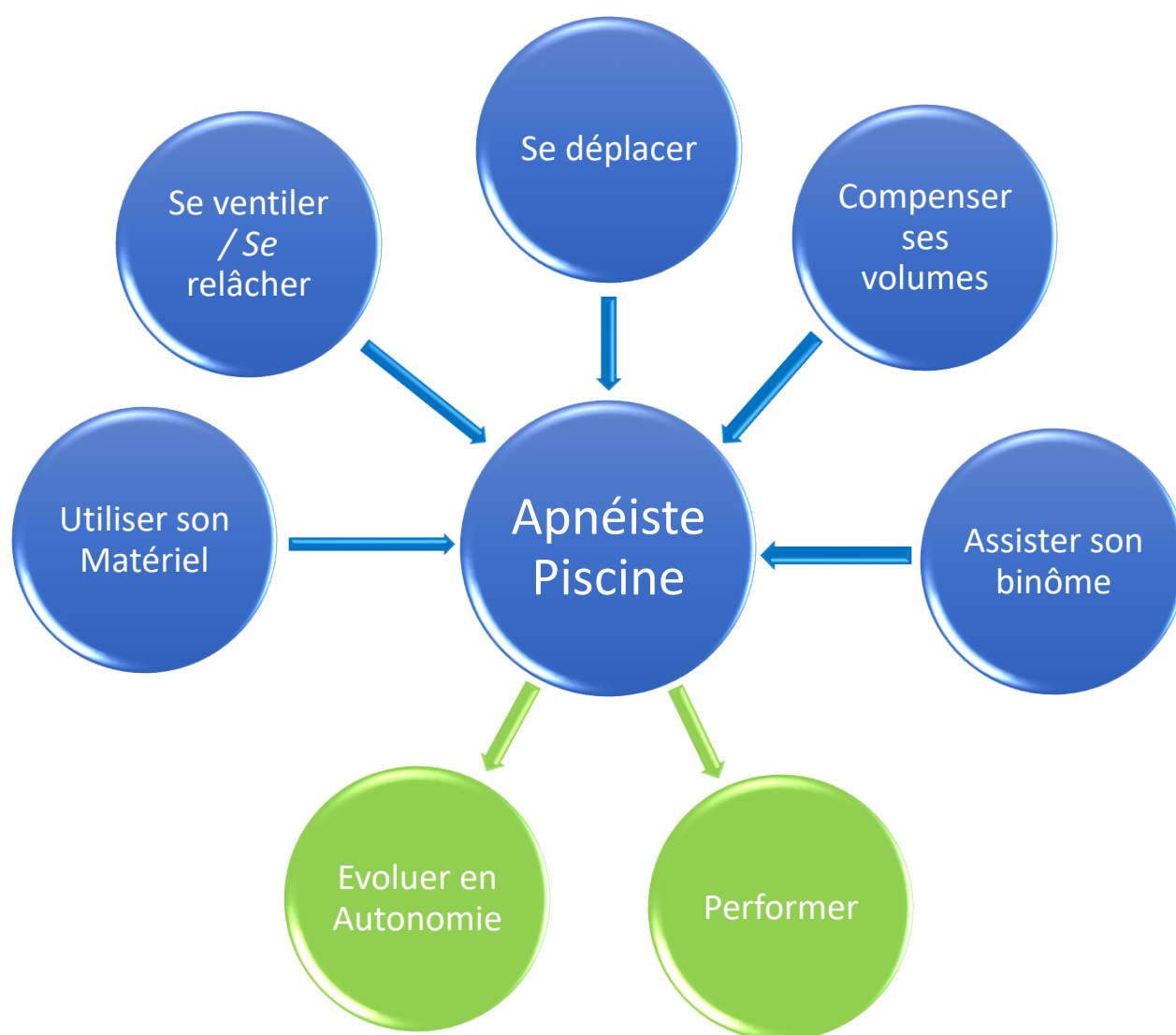
Être âgé d'au moins 12 ans (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).

Présenter un certificat d'absence de contre-indication à la pratique de l'apnée conforme à la réglementation fédérale en vigueur.

— INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Les conditions générales de pratique s'appliquent pleinement, telles que précisées dans les documents « MFA généralités » et « Recommandations pour la pratique de l'apnée en milieu artificiel et naturel ».

ARCHITECTURE GENERALE DES COMPETENCES



UTILISER SON MATERIEL

Compétence attendue — L'Apnéiste Piscine est capable de choisir et d'utiliser son matériel personnel.

1 — Technique

Palmes, masque, tuba (PMT)	Choisir le matériel le plus adapté à l'activité pratiquée.
Combinaison	
Lestage	Adapter son lestage pour obtenir un bon hydrodynamisme

2 — Comportement

L'Apnéiste Piscine est capable de :

- Se déplacer efficacement et en autonomie.
- Choisir et entretenir le matériel adapté à sa pratique.
- Adapter son lestage en fonction de la discipline et de sa combinaison.

3 — Théorie

Les différents matériels individuels particulièrement adaptés à l'apnée.
Le réglage du lestage en fonction du milieu et de sa combinaison.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'usage du matériel se fait de manière continue sur la base de la pratique réelle lors des séances de pratique en piscine.

SE VENTILER – SE RELACHER

Compétences attendues — L'Apnéiste Piscine est capable d'adapter sa ventilation (préparatoire ou de récupération) à la pratique de l'apnée en fonction de la performance recherchée.
L'Apnéiste Piscine est capable d'utiliser des méthodes de base, efficaces sur lui-même, pour se relâcher.

1 – Technique	
Ventilation abdominale et thoracique	Mobiliser les différents volumes pulmonaires.
Prise d'air	Réaliser une dernière inspiration optimale avant le début de l'apnée.
Protocole de début et fin d'apnée	Suivre un protocole préétabli de préparation à une apnée (en évitant toute hyperventilation). Suivre un protocole de fin et de sortie préétabli et maîtrisé.

2 – Comportement
L'Apnéiste Piscine est capable de se préparer, se relâcher et faire une prise d'air optimale avant une apnée (sans s'hyperventiler, même de façon insidieuse). L'Apnéiste Piscine est capable, à l'émersion, de se positionner en sécurité et de faire une ventilation de récupération.

3 – Théorie
Notions simples de physiologie permettant de comprendre les effets de la ventilation et de l'hyperventilation sur l'apnée.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de la maîtrise de la ventilation et de l'utilisation d'un protocole de préparation se fait progressivement, l'Apnéiste Piscine démontre sa capacité à pratiquer l'apnée en sécurité tout en recherchant la performance.

SE DEPLACER

Compétence attendue —

L'Apnéiste Piscine est capable de se déplacer horizontalement et verticalement au sein d'un groupe dans un espace défini (fond, ligne d'eau, obstacles, autres pratiquants, etc).

1 — Technique	
Compensation	Maîtriser les techniques de compensation tête en bas.
Technique d'immersion	Maîtriser le canard à une ou deux jambes.
Technique de palmage	Utiliser les différentes techniques avec bipalmes, ondulation et sans palmes.
Optimisation de la propulsion	Optimiser le palmage (amplitude/fréquence) pour favoriser la performance.
Savoir limiter son impact sur le milieu (dégradations mécaniques, etc)	Utiliser l'attitude et la gestuelle à même de limiter les dégradations et gênes occasionnées par ses évolutions.

2 — Comportement
L'Apnéiste Piscine est capable de : - Se déplacer en privilégiant le relâchement, l'hydrodynamisme et une vitesse de déplacement adaptée à l'objectif recherché.

3 — Théorie
Notions simples en matière d'hydrodynamisme adapté à la pratique de l'apnée

Modalités d'évaluation

L'évaluation du palmage doit se faire de manière progressive et graduelle, visant une maîtrise technique permettant la performance en apnée.

COMPENSER SES VOLUMES

Compétence attendue — L'Apnéiste Piscine connaît les différentes formes de compensation utiles à la pratique de l'apnée.

1 — Technique

Compensation

Maîtriser les techniques de compensation en apnée dynamique.

2 — Comportement

L'Apnéiste Piscine est capable de compenser sans risque de barotraumatisme en privilégiant une méthode de compensation douce (BTV ou Frenzel, prioritairement à Valsalva).
Il est également capable de compenser efficacement son masque.

3 — Théorie

Connaissance de l'existence de différentes méthodes de compensation : BTV, Frenzel, Valsalva.
Informations sur les variations de pression liées à la profondeur pour comprendre la compensation.
Notions simples en matière d'anatomie, de physiologie et de physique permettant de comprendre les effets du milieu et les accidents.

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Piscine doit montrer sa capacité à évoluer à différentes profondeurs sans risque de blessure.

— ASSISTER SON BINÔME

Compétences attendues — L'Apnéiste Piscine est capable de détecter une syncope ou une Perte de Contrôle Moteur (PCM), assister son binôme et pratiquer un sauvetage.

1 — Technique

Assistance	Maîtriser les techniques de surveillance, d'assistance et de sauvetage en apnée statique et dynamique.
Sauvetage	

2 — Comportement

L'Apnéiste Piscine est capable d'assister son binôme dans le cadre d'une activité mise en place par un cadre apnée. Il ne lui est pas demandé de mettre en œuvre les matériels d'oxygénothérapie (enseignement spécifique RIFAA).

3 — Théorie

Notions simples en matière de physiologie permettant de comprendre les causes de la PCM, de la syncope et de l'œdème pulmonaire d'immersion.
Connaissance sur la prévention de la PCM, de la syncope et de l'œdème pulmonaire d'immersion (OPI), leurs signes extérieurs et la conduite à tenir.
Connaissances des situations et comportements favorisant ces accidents.
Notions de prérogatives et de responsabilités entre binômes.

Modalités d'évaluation

L'Apnéiste Piscine est évalué sur la rapidité d'intervention, la qualité des gestes de sauvetage, l'alerte en surface et la mise en sécurité de la victime.
L'évaluation doit se faire sur la base de mises en situation concrètes proche de la réalité que pourrait rencontrer le pratiquant.

— EVOLUER EN AUTONOMIE

Compétence attendue — L'Apnéiste Piscine est capable d'évoluer en binôme en autonomie dans l'espace proche.

1 — Technique

Evoluer en autonomie

Maîtriser la surveillance réciproque entre binômes.
Connaître l'organisation matérielle de l'activité.

2 — Comportement

L'Apnéiste Piscine est capable de :

- Evoluer en binôme en autonomie et en sécurité.
- Mettre en place le matériel et l'organisation de sa sécurité et celle de son binôme, dans la limite de ses prérogatives.

3 — Théorie

Notions de prérogatives et de responsabilités entre binômes.

Modalités d'évaluation

Même si l'évolution en autonomie complète est sujette à l'obtention du RIFAA, il est nécessaire de former tous les pratiquants à la compétence d'évolution en autonomie. La formation se fait de manière progressive. L'évaluation se fait sur la base de mise en place de situations concrètes d'évolution en autonomie sous la responsabilité d'un cadre apnée.

— PERFORMER

Compétence attendue — L'Apnéiste Piscine est capable de réaliser différents types d'apnée pour démontrer ses acquis.

1 — Technique	
Apnée statique	Réaliser une apnée statique de 2 minutes.
Apnée dynamique avec palmes	Réaliser une apnée dynamique de 50 mètres.
Séries d'apnées	Réaliser une série d'apnées de 4x25 mètres avec un départ toutes les 1'15".

2 — Comportement
Pour chaque apnée, l'Apnéiste Piscine est capable de réaliser : - Une préparation sans hyperventilation. - Un protocole de sortie. La technique, la glisse et le relâchement sont à privilégier systématiquement.

Modalités d'évaluation

Lors de la réalisation des épreuves, l'Apnéiste Piscine est libre d'utiliser le matériel de son choix : bipalmes, combinaison et lest si nécessaire.

Le lest est proscrit pour les épreuves de statique

L'évaluation des épreuves doit porter également sur la qualité de la préparation, du protocole de sortie et de la récupération.

CONNAISSANCES THEORIQUES

Connaissance	Commentaires
Notions de physique	Acquérir des notions simples permettant de comprendre les effets du milieu sur l'organisme et les accidents.
Prévention des accidents d'apnée	Connaître les mesures de prévention des accidents d'apnée, dans le cadre de sa pratique (barotraumatismes, syncope, PCM, OPI). Connaître les causes, symptômes et conduites à tenir pour chaque type d'accident (limitées aux prérogatives de l'Apnéiste Piscine)
Notions de réglementation	Connaître les prérogatives de l'Apnéiste Piscine et comprendre la notion de responsabilité.
Notions d'organisation de la sécurité en apnée	Connaître les modalités pratiques d'organisation de l'activité (apnée statique et dynamique) en binôme.
Notions en matière de compétition	Acquérir des notions sur l'organisation et le règlement des compétitions d'apnée piscine.
Notions de protection de l'environnement	Acquérir des notions sur les écogestes et la protection de l'environnement appliquées à la pratique individuelle de l'apnée.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des connaissances théoriques est au choix du jury à l'oral ou à l'écrit, de manière ponctuelle ou tout au long de la formation.

— LISTE DES MODIFICATIONS

Juillet 2026

- Nouvelle mise en page